Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

_____ /Степкин В.Н./

05.11.2026г.

Согласовано

Родительский комитет

МБОУ "Школа № 145" г.о.Самара

Горбунова Л.В.

Ткаченко С.С.

Шафигулина А.А.

Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 145"

г.о.Самара

_____ / Колдеева А.Н.

Примерное цикличное 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

(дети с 12 лет и старше).

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Сезон: осенне-зимний
Дети с 12 лет и старше

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

N рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
182	Каша жидкая молочная пшенная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	37,98
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	20,00	
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	590гр.	17,39	21,95	108,50	706,46	0,30	11,55	118,00	38,28
	обед:									
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей, с зеленью	250/10/3гр.	5,34	5,14	16,13	145,23	0,33	5,67		
291	Плов из курицы	50/200гр.	23,18	13,41	45,56	395,00	0,08	4,52	14,60	
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	913гр.	36,80	25,56	123,88	885,20	0,53	36,75	14,60	3,36
	Всего в день		54,19	47,51	232,38	1591,66	0,82	48,30	132,60	41,64
	Вторник									
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	284,00	0,08	0,20	251,00	

204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,19	100,80	0,14
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	555гр.	32,84	34,44	98,49	900,05	0,23	1,72	351,80	0,14
	обед:									
306	Зеленый горошек консервированный	100гр.	3,10	0,20	6,50	40,20	0,04	3,23	4,67	
96	Рассольник ленинградский с птицей, с зеленью	250/10/10/3гр.	4,60	7,90	11,92	151,81	0,09	8,38		
279	Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	288,00	0,05	0,71	35,06	0,40
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.	10,35	7,32	46,53	293,59	0,23			
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	930гр.	31,58	22,37	151,58	1045,51	0,50	13,12	39,73	1,26
	Всего в день		64,42	56,81	250,07	1945,56	0,73	14,84	391,53	1,40

	Среда									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
173	Каша молочная геркулесовая	250/10гр.	10,11	15,98	58,00	416,80	0,07	1,17	58,00	37,98
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого завтрак	550гр.	18,10	23,92	114,00	749,20	0,14	1,44	98,00	38,08
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	100гр.	0,80	0,10	1,70	10,00	0,03	3,50		
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами, с зеленью	250/20/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62	0,09	5,50	12,00	0,70
282	Сосиска отварная с соусом	52/50гр.	5,67	14,48	3,70	171,19	0,13	47,63	3963,00	361,73
312	Пюре картофельное	180гр.	3,69	2,79	22,95	179,67	1,40	4,50	39,78	0,18
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	117,80	0,03	1,00		1,00
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	945гр.	20,08	21,16	132,22	816,53	1,77	62,13	4014,78	364,66
	Всего в день		38,18	45,08	246,22	1565,73	1,91	63,57	4112,78	402,74

	Четверг									

	завтрак:									
223	Запеканка из творога со сгущеным молоком	150/15гр.	23,03	17,42	44,10	426,00	0,11	0,75	102,38	63,90
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
338	Сок яблочный (фрукт)	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	655гр.	31,92	18,36	120,57	780,88	0,20	6,88	102,38	64,10
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100гр.	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04		0,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей, с зеленью	250/10/10/3гр.	2,13	7,76	7,87	96,08	0,03	21,87		
295	Котлета куриная с соусом	50/50гр.	8,04	9,07	9,50	172,00	0,06	0,53	26,30	
309	Макаронные изделия отварные	180/7гр.	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07			2,34
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60	0,02	59,40		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	920гр.	22,61	32,82	114,97	865,57	0,33	94,84	26,30	3,40
	Всего в день		54,52	51,18	235,54	1646,45	0,52	101,72	128,68	67,50

	Пятница									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	3,40	15,80	23,33	249,12	0,40	1,90	111,60	0,50
	Кондитер.изделие конфеты шокол.	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00		0,20		
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	550гр.	17,53	29,68	90,69	705,18	0,48	2,51	203,60	0,70
	обед:									
73	Икра кабачковая порционно	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	6,52		2,40
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками, с зеленью	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	136,00	0,01	8,86		
229	Рыба тушенная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74
304	Рис отварной	180/5гр.	4,38	6,46	43,76	252,77	0,03		32,22	0,60
388	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00	0,01	100,00		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27

	Итого в обед	918гр.	24,24	21,19	115,81	816,39	0,22	120,04	39,49	237,40
	Всего в день		41,77	50,87	206,50	1521,57	0,70	122,55	243,09	238,10

	Суббота									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	0,17
379	Кофейный напиток без молока	200гр.	1,60	1,50	16,90	85,50	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	1/35гр.	3,22	0,32	20,30	99,17	0,03			
	Итого в завтрак	550гр.	27,26	20,35	116,18	757,42	0,36	1,76	162,00	0,64
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	100гр.	0,80	0,10	1,70	10,00	0,03	3,50		
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		
289	Рагу из филе птицы	50/200гр.	16,20	18,09	16,58	305,60	0,12	6,76		1,22
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	893гр.	29,44	24,39	88,09	713,10	0,48	16,36	0,00	2,27
	Всего в день		56,70	44,74	204,27	1470,52	0,83	18,12	162,00	2,91
	Итого за 1 неделю		309,77	296,19	1374,98	9741,49	5,51	369,11	5170,67	754,29

	2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
181	Каша молочная из манной крупы	200/10гр.	8,01	14,07	42,49	329,43	0,17	1,53	76,12	29,72
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	600гр.	20,02	21,01	102,36	683,83	0,27	11,94	128,12	30,02
	обед:									
73	Икра кабачковая порционно	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	3,26		1,20
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей с зеленью	250/10/10/3гр.	4,41	7,71	11,69	134,05	0,04	8,24		1,92
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,35	30,10	0,33

309	Макаронные изделия отварные	180гр.	6,12	9,00	34,20	242,28	0,06			1,95
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	953гр.	30,15	34,16	108,47	862,44	0,28	13,98	30,10	6,45
	Всего в день		50,17	55,17	210,83	1546,27	0,54	25,92	158,22	36,47

	Вторник									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
16	Кобаса вареная	50гр.	6,78	6,27	0,00	84,00			1,30	
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95
	Кондитерское изделие печенье	30гр.	1,44	6,78	13,56	114,00				
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	560гр.	25,06	28,90	110,47	799,66	0,16	0,38	61,30	2,05
	обед:									
52	Салат из свеклы отварной	100гр.	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		
110	Солянка со сметаной, с зеленью	250/3/10гр.	7,23	5,13	18,80	260,75	0,05	7,64	4,70	
301	Тефтели из птицы с соусом	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00	0,32	14,00		1,50
199	Пюре из гороха с маслом	180гр.	16,36	8,23	42,03	342,00	0,53		30,00	
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	913гр.	37,37	30,23	149,71	1101,46	1,00	29,09	34,70	2,36
	Всего в день		62,42	59,13	260,18	1901,12	1,16	29,47	96,00	4,41

	Среда									
	завтрак:									
70	Огурец натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10		
290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20			
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	584гр.	25,69	14,86	93,37	614,83	0,31	5,91	30,00	0,00
	обед:									

45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31
101	Суп картофельный с крупой рисовой с птицей, с зеленью	250/10/3гр.	1,95	2,67	11,98	84,95	0,07	6,60		
268	Котлета мясная с соусом	50/50гр.	8,38	10,02	9,15	312,00	0,04	0,01	12,63	
310	Картофель отварной	180/5гр	3,35	0,66	26,56	175,55	0,15	21,75		0,15
388	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00	0,01	100,00		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	908гр.	19,46	20,33	102,72	893,73	0,36	152,79	12,63	3,12
	Всего в день		45,15	35,19	196,09	1508,56	0,67	158,70	42,63	3,12

	Четверг									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	3,40	15,80	23,33	249,12	0,40	1,90	111,60	0,50
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	555гр.	24,89	28,28	96,04	743,44	0,53	3,37	276,10	0,87
	обед:									
67	Винегрет овощной	100гр.	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95
108	Суп картофельный с клецками и птицей с зеленью	250/10/3гр.	6,14	7,43	18,66	150,08	0,08	4,60	16,84	
288	Гуляш из курицы с овощами	50/50гр.	8,88	6,90	8,60	132,00	0,04		20,00	0,17
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.	10,35	7,32	46,53	293,59	0,23			
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60	0,02	59,40		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	910гр.	31,56	28,66	136,84	929,26	0,54	77,00	36,84	3,98
	Всего в день		56,45	56,94	232,88	1672,70	1,07	80,37	312,94	4,85

	Пятница									
	завтрак:									
73	Икра кабачковая порционно	60гр.	0,61	2,91	3,24	41,55	0,02	3,91		1,44
291	Плов из курицы	50/200гр.	23,18	13,41	45,56	395,00	0,08	4,52	14,60	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		

	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	580гр.	30,76	16,96	98,87	674,89	0,16	8,70	14,60	1,44
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	100гр.	0,80	0,10	1,70	10,00	0,03	3,50		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей, с зеленью	250/10/10/3гр.	2,13	7,76	7,87	96,08	0,03	21,87		
289	Рагу из филе птицы	50/200гр.	16,20	18,09	16,58	305,60	0,12	6,76		1,22
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80	0,03	1,00		1,00
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	913гр.	26,85	26,96	114,63	735,73	0,31	33,13	0,00	2,88
	Всего в день		57,61	43,92	213,50	1410,62	0,47	41,83	14,60	4,32

	Суббота									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	
379	Кофейный напиток без молока	200гр.	1,60	1,50	16,90	85,50	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	1/35гр.	3,22	0,32	20,30	99,17	0,03			
	Итого в завтрак	550гр.	27,26	20,35	116,18	757,42	0,36	1,76	162,00	0,47
	обед:									
73	Икра кабачковая порционно	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	3,26		1,20
113	Суп-лапша домашняя с зеленью	250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
259	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200гр.	17,57	42,14	23,68	547,14	0,04	0,96		3,11
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	893гр.	28,11	53,47	93,97	981,40	0,28	4,89	10,00	5,66
	Всего в день		55,37	73,82	210,15	1738,82	0,63	6,65	172,00	6,13
	Итого за 2 неделю		327,17	324,17	1323,63	9778,09	4,54	342,93	796,39	59,30
	Итого за весь период		636,94	620,36	2698,61	19519,58	10,05	712,04	5967,06	813,58
	Среднее значение за период		53,08	51,70	224,88	1626,63	0,84	59,34	497,26	67,80